

La cucina degli avanzi

attraverso le ricette contadine

Associazione Nazionale Pensionati
CIA
TOSCANA

Progetto parzialmente finanziato dalla
REGIONE TOSCANA

ANP TOSCANA
Associazione
nazionale pensionati

Via Iacopo Nardi, 41
50132 Firenze

Telefono 055 2338911
Email: anptoscana@cia.it

facebook.com/anpciatoscana

www.ciatoscana.eu/anp

La cucina degli avanzi
attraverso le ricette contadine

INDICE

Associazione Nazionale Pensionati
Cia TOSCANA

Progetto parzialmente finanziato dalla
REGIONE TOSCANA

Prefazione

Il “tocco” di qualità dell’agricoltura toscana

di **Luca Brunelli**, presidente Cia Toscana

Perché la Cia Toscana si interessa, attraverso l’Anp, la sua associazione dei pensionati, alla cucina ed in particolare alla cucina degli avanzi? La domanda, come ormai si usa dire, sorge spontanea. Il tutto è legato al fatto che la Toscana è riconosciuta nel mondo come sinonimo di qualità. E questa qualità da cosa è generata? Da un incontro provvidenziale fra arte, cultura e scienza in un territorio unico dove l’agricoltura, e quindi gli agricoltori, hanno dato la migliore interpretazione possibile divenendo essi stessi autori con la loro genialità. Genialità che ha trovato la propria espressione facendo dialogare fra loro la tradizione e l’innovazione.

La qualità toscana, caposaldo della politica agricola della Cia, quindi come incontro fra tradizione ed innovazione. La tradizione ha le sue radici nella memoria, la memoria ha i suoi testimoni, i suoi portavoce negli anziani e da qui nasce il rapporto non solo formale né tantomeno solo istituzionale fra Cia e Anp, come fra memoria ed attualità, come fra tradizione ed innovazione. Un tassello del Sistema Cia insomma, un ponte fra giovani *discenti* (Agia, l’associazione dei giovani imprenditori della Cia) ed anziani *tutor* (Anp).

E la cucina? La cucina è, insieme all’arte e al paesaggio, il biglietto da visita della Toscana, in modo particolare quella contadina e rurale in genere, dove i piatti tipici sono costituiti da materie prime ed ingredienti originari dei luoghi dove ha origine quel piatto, quella ricetta tradizionale. Anche nella cucina degli avanzi, come si legge nel libro, emerge il “tocco” di qualità dell’agricoltore toscano: in modo particolare quando in cucina utilizza quell’elemento, “povero e ricco” nello stesso tempo, l’ingrediente che contraddistingue la cucina contadina: il pane. Ed è un ritratto della Toscana la cucina degli avanzi rappresentata dalle varie zuppe di pane locali alla ribollita, dalla pappa col pomodoro alla fettunta.

Un ringraziamento all’Anp Cia Toscana che in questo agile libretto ha saputo raccogliere questa essenza, questa “storia” della cucina toscana e non solo.

Introduzione

Recuperare il valore del “non spreco”

di **Alessandro Del Carlo**, presidente Anp Cia Toscana

Studiare e ricordare il passato, riflettere su come si viveva, come si mangiava e in che modo veniva assicurata l’alimentazione in famiglia, non è per noi una questione di romanticismo legata al ricordo di come eravamo.

Tutt’altro: è una questione politica e culturale legata alla necessità di ritrovare uno stile di vita più appropriato nel rapporto con il cibo non soltanto in relazione alla qualità e all’alimentazione corretta, ma soprattutto ad un utilizzo più razionale delle materie prime e di contrasto al fenomeno dello spreco che oggi ha assunto proporzioni economicamente e moralmente inaccettabili.

È una parte importante dell’impegno politico dell’Anp Cia Toscana che caratterizza la propria missione sociale. Dal progetto “Mater Tosca”, che si propone di conservare e valorizzare la storia e la cultura del mondo contadino, dall’organizzazione della vita economica e produttiva, a quella sociale e culturale e come questa si è trasmessa ed evoluta negli anni alle nuove generazioni. Al progetto “No Waste” che è appunto il recupero di una cultura fondata sul non spreco anzitutto quello alimentare, per poi essere un’indicazione ad uno stile di vita appropriato e sostenibile.

È nell’ambito di queste finalità che nasce l’idea della “Cucina degli avanzi”; un modo per dimostrare non soltanto quanto cibo oggi si può e si deve riutilizzare evitando il facile gesto del gettare via, ma anche di quanta saggezza avevano i nostri anziani e del loro approccio responsabile nei confronti il cibo. Un atteggiamento quasi sacrale non solo perché il cibo poteva non essere sufficiente (dunque la prudenza non era mai troppa), ma anche perché all’origine c’è una cultura del rispetto per tutto ciò che è produzione, lavoro e fatica degli uomini; perciò non si deve sprecare.

Ecco, oggi nella società moderna dei consumi, spesso disordinati ed eccessivi, occorre recuperare il valore del non spreco e del riuso di tutto ciò che può essere nuovamente riutilizzabile, a cominciare dal cibo che è la cosa più

importante anche perché pone un problema etico, per le tante persone nel mondo che ancora soffrono la fame.

La crisi economica in Italia continua a marcare i suoi effetti nella società; a cominciare dalla stragrande maggioranza dei pensionati che in questi anni hanno visto peggiorare la loro condizione di vita, alle famiglie con persone che hanno perso il lavoro o giovani che non lo trovano; per cui diventa un'assoluta necessità avere approccio rigoroso anche nella spesa alimentare.

Questa pubblicazione può aiutare ad insegnare qualcosa, indicando uno stile di vita appropriato e inducendo a dare valore anche a ciò che avanza in cucina, perché prodotto dal lavoro e dalla fatica degli uomini, con alcuni suggerimenti operativi o ricette, che di antico hanno solo l'origine, ma dei quali si percepisce tutta la straordinaria attualità.

In tutta quest'opera di ricerca e di valorizzazione delle ricette sulla "Cucina degli Avanzi" emerge con forza la figura della donna e il suo ruolo storicamente fondamentale nella famiglia contadina; vera protagonista non solo della governance alimentare ma anche di tutto ciò che attiene alla vita sociale e relazionale. A loro in particolare il ringraziamento per aver fornito le ricette perché, oltre ad essere un valido suggerimento, sono una straordinaria testimonianza della nostra storia e dei nostri valori.

La cucina degli avanzi attraverso le ricette contadine

di **Enrico Vacirca**, segretario Anp Cia Toscana

«Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto". Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato» (dal Vangelo di Giovanni 6, 11-13).

Questa è la più antica citazione che abbiamo trovato riguardante la cucina degli avanzi. Il messaggio è evidente: nei momenti di abbondanza ci sono gli avanzi di cibo che vanno conservati per i momenti di penuria in analogia con il contenuto evangelico di mantenere e custodire la parola di Dio anche nei momenti di aridità spirituale.

L'altro suggerimento che ci viene dal Vangelo è che il pane è l'elemento per eccellenza da riutilizzare.

Luciano Imbriani inizia il suo ricettario "Le ricette con gli avanzi" così: «Noi italiani siamo poco amanti di residui o resti di cucina. Lo afferma anche l'autorevole dizionario di Giacomo Devoto: "avanzo è un vocabolo che viene pronunciato con un accento per lo più spregiativo". Appena finito un pranzo, più o meno lauto, ultimata una colazione o una cena si cerca di accantonare in fretta gli avanzi o i rimasugli. Non per nulla è diventato proverbiale il detto "gettar gli avanzi al cane", come se, parecchia roba ancora buona da mangiare, talvolta assai invitante e saporita, fosse da paragonare agli "avanzi di galera"».

Possiamo dire che è l'abbondanza e la mancanza di cultura che fanno nascere il non rispetto per il cibo e lo spreco. Come vedremo invece è dagli avanzi della cucina che sono nati "piatti" che rappresentano la tradizione culinaria toscana in tutto il mondo.

Un altro importante tema di riflessione riguarda l'utilizzo alimentare dei resti di cucina in caso di penuria di prodotti come avvenne durante l'autarchia conseguenza delle sanzioni economiche che l'Italia fascista subì a causa dell'aggressione dell'Etiopia nel 1936.

Nel periodo autarchico, a tal scopo si veda Paolo Nesti e il suo libro “Tra vita regime e cucina. A Pistoia e in Italia”, si assisté all’uso quasi alimurgico di parte degli scarti vegetali o di altre parti normalmente non edibili delle verdure come ad esempio, le bucce dei piselli, bollite e passate al setaccio servivano per cucinare «una saporita minestra» e poi ancora «i piccioli delle melanzane, bolliti, si infarinano e friggono: hanno un buon sapore di funghi».

Oppure, ad esempio, venivano valorizzati per altri usi anche non alimentari i resti di cucina come «l’acqua di cottura delle patate libera il bestiame dagli insetti e pulisce guanti e argenterie», oppure «i noccioli di frutta possono essere utilizzati per alimentare gli impianti termici casalinghi o sfruttati in applicazioni industriali».

È interessante osservare che l’autore a proposito degli sprechi dice: «Molta attenzione era riservata anche ai cereali e alla pasta in particolare a quella che di solito rimaneva sul fondo della madia in forme di varia foggia e dimensione che si consigliava di impiegare nelle minestre di legumi o per comporre un fritto, dolce o salato».

Avanzi e scarti

Nelle nostre interviste abbiamo soffermato la nostra attenzione in modo particolare sugli “avanzi” intendendo per essi l’utilizzo di cibo già elaborato ed appunto avanzato da un suo primo uso.

Non abbiamo parlato di cucina degli scarti, in quanto l’abbiamo considerato un altro aspetto di una cucina senza sprechi, intendendo per scarti quelle parti di vegetali e/o animali, scartati da un utilizzo diretto (da buttare).

Di quest’ultima tipologia non mancano certo gli esempi anche famosi di piatti: la cioncia, il piatto del carcerato, oppure dei residui di vegetali, come le foglie di carciofo, utilizzate per i risotti.

Un esempio proverbiale è quello che si dice sul maiale del quale non si butta via niente.

Normalmente gli avanzi possono essere consumati nello stato in cui si trovano oppure, dopo una breve ricottura, essere riutilizzarli nella elaborazione di altre pietanze. Questo riutilizzo ha sempre rivestito un certo ruolo per il risparmio di risorse nella gestione dell’economia domestica e, più in generale, nell’economia considerata a un livello più globale, mediante la riduzione degli sprechi alimentari.

La CESVI (Cooperazione e Sviluppo), organizzazione ONG e ONLUS che opera a livello mondiale dà questa definizione sullo spreco del cibo, ma prima sempre una considerazione:

«La FAO calcola che ogni anno si sprechino **1,3 miliardi di tonnellate di cibo**, pari a un terzo della produzione totale destinata al consumo umano. Il solo spreco di cibo in Italia ha un valore economico che si aggira intorno ai 13 miliardi di euro all'anno.

È possibile distinguere tra due tipologie di spreco di cibo.

Food losses: ossia le perdite che si determinano a monte della filiera agroalimentare, principalmente in fase di semina, coltivazione, raccolta, trattamento, conservazione e prima trasformazione agricola.

Food waste: ossia gli sprechi che avvengono durante la trasformazione industriale, la distribuzione e il consumo finale».

Perché gli avanzi

Scrive **Massimo Montanari**, docente di Storia medievale e di Storia dell'alimentazione, Università di Bologna: «Nelle società tradizionali non si gettava nulla. Sprecare era inconcepibile, in un mondo abituato a far tesoro delle proprie risorse, a valorizzarle fino in fondo. Ciò valeva nella società contadina, attentissima a far quadrare risorse e bisogni, a combattere la paura della fame (più incombente della fame stessa) con strategie di conservazione e stoccaggio degli alimenti, di recupero e riutilizzo degli avanzi».

La domanda sulla presenza degli avanzi ci è sorta spontanea ed in modo particolare: perché gli avanzi nella società contadina?

Perché mancava, ai suoi tempi, l'energia elettrica e quindi il frigorifero anche se c'era la cantina? È un motivo.

Perché le famiglie erano numerose e quindi bisognava cucinare in grandi quantità, anche per risparmiare tempo e risparmiare energia? Anche.

Perché il pane veniva infornato una volta la settimana? Anche.

Ma c'erano le grandi lavorazioni, trebbiatura e battitura del grano, vendemmia, raccolta delle olive, dove l'apporto di manodopera (dei vicini, degli stagionali, ecc.) era numericamente elevato che si aggiungeva anche al cospicuo numero dei componenti la famiglia ed il pranzo era l'elemento di socializzazione più importante nella qualità e nella quantità (elemento temporaneo di abbondanza) e quindi gli avanzi erano sistematici, previsti ed a parer nostro le ricette contadine degli avanzi nascono da queste situazioni.

Poi c'erano i polli, le galline, le anatre, i tacchini, i conigli, i maiali, i cani, i gatti, gli avanzi degli avanzi erano tutti per loro e sarebbero rientrati nella "catena alimentare contadina".

È anche vero che andrebbe affrontata anche la tematica della mendicità e della povertà. Gli avanzi erano per i poveri, per definizione, soprattutto in città.

Lo si dice bene nella vita del "beato di Dio" **Benedetto Labre**, esempio di povertà assoluta, dove «l'uomo di Dio abituato a vivere in povertà assoluta, davanti a una pagnotta di pane fresco la rifiutava dicendo "questo pane non è per i poveri; ai poveri si danno gli avanzi!» (vedi "Ragguaglio della vita del servo di Dio Benedetto Labre", Roma, 1783).

Una provocazione: anche il gioco della dama si basa sul mangiare e in fondo non è una lotta paritetica fra ricchi e poveri, fra bianchi e neri?

Carlo Lapucci nella sua "L'economia dei contadini. Il laboratorio dell'aia fondato sul riciclaggio completo" (Libreria Editrice Fiorentina, 2013) dice: «Qualunque scarto o rifiuto alimentare aveva come indirizzo primario l'utilizzazione come mangime nell'ambito dell'unità agricola stessa. A cominciare dal riciclo degli avanzi in piatti elaborati , si passava alla distribuzione degli scarti agli animali: polli, conigli, pecore, capre e infine il porco che non rifiutava mai nulla».

Agli animali elencati dal Lapucci aggiungerei il cane (come si vede dalla voce "cane" del "Nuovo Corso Completo di Agricoltura Teorica e Pratica", vol. VI, Napoli, 1828). Nel capitolo dedicato alla cucina Lapucci ci fornice un elenco dei «piatti nati dall'utilizzazione degli avanzi» fornendoci anche una suddivisione in base alla "materia" prima utilizzata. Si hanno quindi:

Per l'utilizzazione del pane raffermo:

- Acqua cotta.
- Crostino (col pomodoro o altro).
- Fettunta.
- Minestra di pane.
- Panzanella.
- Pappa col pomodoro.
- Ribollita.
- Zuppa.

Per l'utilizzazione di ortaggi:

- Minestrone.
- Tegamata d'ortaggi.
- Torta d'erbi: focaccia tipica della zona verso la Liguria (Pontremoli, Fivizzano, Filattiera, Lunigiana) che veniva un tempo riempita di erbe di campo e quindi piena di gusti diversi e selvatici. Oggi si usano ortaggi coltivati e si arricchiscono con fegatini di pollo, salsiccia. Il ripieno insieme alle erbe prevede farina, uova, parmigiano grattugiato.

- Tegamate varie: verdure diverse cotte insieme, con funghi, avanzi, patate. Quando proprio non c'era altro da mangiare l'ultima risorsa era la tegamata (di qualcosa).
- Zuppe vegetali.

Per la carne avanzata:
- Polpette.
- Polpettone.
- Spezzatino con patate.
- Stufato con patate.
- Lesso rifatto.

Per l'utilizzazione di altre vivande:
- Cacciucco (pesci diversi).
- Polenta abbrustolita.
- Polenta fritta.
- Frittata con la pastasciutta.

Da questa elencazione eterogenea, perché non ci sembra che tutto provenga da una società contadina, ci sorge spontanea una domanda: ma la cucina degli avanzi è...

Solo nella società contadina?

Certamente no. «La cucina degli avanzi interessa soprattutto i borghesi e le famiglie cittadine che hanno maggiori disponibilità di denaro e mentalità di non sprecare» (**Daniele Vergari**, Accademia dei Georgofili).

Ma ritornando al nostro **Massimo Montanari**: «Valeva nella società borghese, sensibile al tema dell'economia e del risparmio. Valeva nelle corti aristocratiche, dove l'ostentazione e l'abbondanza del cibo non si traducevano mai in spreco: molto, moltissimo restava sulla tavola, perché il numero delle vivande servite oltrepassava - programmaticamente - le possibilità di ingestione dei convitati. Era un modo per stupire, per mostrare ricchezza e potere. Ma i resti non si gettavano: si riutilizzavano per il personale di servizio, talvolta si mettevano sul mercato e rientravano direttamente nei circuiti di scambio. La "cucina dei resti" non era frutto di un'economia "povera". Al contrario: più il pasto era ricco, più avanzi c'erano, e più a lungo duravano le risorse impiegate» (da **www.consumatori.e-coop.it**).

Olindo Guerrini, ne "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa"), scrive: «Secondo un detto genovese "un bon pasto o dùa *(dura)* trei giorni" e una mia

nipote afferma che è misura di buona economia l'imbandire pranzi lauti e sontuosi poiché cogli avanzi si sbarca il lunario per una settimana» .

Franco Scaramuzzi, nella presentazione del libro "In cucina... ai Georgofili. Alimenti, pietanze e ricette fra '700 e '800" di Lucia Bigliazzi e Luciana Bigliazzi (Accademia dei Georgofili, Firenze, 2001) dice: «La fame colpiva i cittadini: nelle campagne interessava soprattutto gli operai, mentre ai mezzadri, in un modo o nell'altro, il cibo non mancava perché essi erano i legittimi comproprietari dei raccolti. Naturalmente anche le tavole dei mezzadri potevano essere più o meno ricche o povere, a seconda della natura più o meno fertile e dell'annata più o meno favorevole alle singole produzioni, ma erano sempre imbandite secondo le tradizionali consuetudini della solida civiltà contadina».

Pane e polpette

Abbiamo cercato teoricamente di suddividere la cucina degli sprechi in due filoni principali: quello del pane e quello delle polpette.

Il primo, a parer nostro, molto più legato alla tradizione contadina, anche per il fatto che il pane veniva usualmente cotto una volta la settimana e quindi facilmente si producevano avanzi giornalieri. Al pane raffermo venivano aggiunte le produzioni tipiche del contadino: le verdure crude (nel "panmolle") o cotte insieme al pane (ribollita, zuppe, pappe). Il pane veniva anche abbrustolito per la fettunta (con olio, produzione contadina) o consumato a colazione con il caffelatte o nelle merende (pane, vino e zucchero).

Per quanto riguarda la polpetta, i polpettoni o alcuni ripieni, li vediamo più legati alla cucina dell'abbondanza borghese, anche se sporadicamente queste preparazioni sono legate alla cucina contadina dei momenti delle grandi lavorazioni nei campi. Quindi polpette, ma anche ripieni, di solito dei colli (scarti?) dei volatili "sacrificati" in alcuni periodi dell'anno (mietitura, vendemmia, ecc.). Del resto i piatti del pane hanno tempi di realizzazione veloci mentre i polpettoni, in quanto più laboriosi, sembrano più adatti a case che hanno una servitù che si dedica alla cucina. La famiglia contadina aveva necessità di impiegare la forza lavoro in troppe occupazioni per perdere tempo a fare piatti elaborati e ricercati come le polpette. Almeno fino al XX secolo.

Il periodo considerato

Le persone intervistate sulla cucina degli avanti sono anziani contadini o ex contadini/mezzadri, per cui le loro testimonianze vanno dal periodo da

loro vissuto (dal Ventennio fascista in poi) o da ricordi di loro familiari (fine Ottocento e primi del Novecento). Riportiamo quanto emerso dall'intervista con Daniele Vergari (Accademia dei Georgofili).

«Se pensi, nel tempo, gli avanzi erano: nel Medioevo i signori. facevano un banchetto e gli avanzi li davano al popolo e ai poveri fuori dal castello. La stessa cosa fino al 1700 circa, estesa alle città e alle aree cittadine, dove i ricchi davano ai poveri avanzi. L'aumento di cibo del '700 porta a un miglioramento in genere dell'alimentazione, ma è anche il secolo di furiose carestie.

Il problema si pone: fino all'800 di avanzi manco a parlarne. Dove trovi che si parla di avanzi? Nei primi ricettari o libri di cucina? E chi li leggeva? I ricchi e nobili... Sono loro che non devono sprecare per non fare peccato (si ricordi la citazione evangelica all'inizio di questa pubblicazione).

Quindi, secondo me, fino agli anni '30 di cibo ce n'era poco e i poveri, soprattutto, ne vedevano pochi di avanzi. Per questo più che cucinare gli avanzi cucinavano quello che avevano.

Diversa la disponibilità che dagli anni '30 in poi c'è. Cambia la disponibilità di cibo, cambia il modo di cucinare, e ritorna con l'autarchia la necessità di cucinare e non sprecare».

Le ricette

Proprio questo detto è ricordato da **Olindo Guerrini**, poeta, scrittore, bibliofilo, grande amico di **Pellegrino Artusi** nei decenni fra XIX e XX secolo, nell'introduzione ("Esordio") al suo celebre ricettario intitolato "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", pubblicato postumo nel 1918.

«Non si tratta affatto - come sostiene il sottotitolo di una recente edizione - di un "classico della cucina povera". È invece un classico della cucina ricca, quella che può permettersi molti resti da recuperare. Non per nulla il testo è infarcito di citazioni dai più diversi libri di cucina, antichi e moderni, italiani e stranieri. Guerrini si meravigliava che non fosse esistito, prima di lui, qualcuno interessato a comporre un libro del genere. Il fatto è che tutti i libri di cucina in qualche modo si occupavano di avanzi» (**Massimo Montanari**).

Per quanto riguarda la raccolta delle ricette la storia è lunga, lo stesso Guerrini nel suo "Esordio" al citato libro che ne spiega anche le motivazioni dice: «Leggendo però nei libri raccolti, osservai presto che, salvo in due o tre opuscoli tradotti dal francese, l'arte di ricucinare gli avanzi non era trattata a sé, ma dispersa qua e là in poche e laconiche ricette nei trattati più celebrati, come se fosse cosa da vergognarsene; e pensai che l'*Art d'accommoder les restes* in Francia va di pari passo con la *Cuisinière bourgeoise* e che sarebbe stata opera buona ed utile raccogliere le ricette italiane sparse pei libri, pro-

prio come la S. Sede con utilità ed opportunità somma ha codificato il Diritto Canonico. Ma non pensai certo ad accingermi io al lavoro».

Lo dice Guerrini stesso della “cousiniere bourgeoise” (cucina borghese). Poi viene da pensare che la pubblicazione avviene nel 1918, quando l’Italia pur vittoriosa usciva dalla guerra: era essenziale educare al risparmio e alla sobrietà per contribuire a ripagare il debito pubblico che si era originato da quattro anni di guerra!

Noi da parte nostra abbiamo voluto fare un ritorno a quello che è rimasto nelle tradizioni contadine di questa cultura della cucina degli avanzi, intervistando i nostri associati di origine contadina e chiedendo loro di riferirci alcune ricette che si ricordavano o che ancora continuavano a cucinare.

Molte volte non ci discostiamo - per quanto riguarda la preparazione in generale - da quello che ritroviamo nei ricettari attuali -, ma gioco forza l’origine è la stessa, anche se a volte possono cambiare gli ingredienti: dipende dal fatto che per queste praparazioni si cucina... quello che avanza.

Nota metodologica

Abbiamo cercato di raccogliere in questa nostra ricerca sulle ricette tradizionali legate agli avanzi di cucina quelle suggestioni che la limitata indagine bibliografica e le interviste con i pensionati agricoli ci hanno suggerito.

Gli aspetti antropologici, sociologici, storici e culturali legati alla storia dell’alimentazione e al riuso o riciclo degli avanzi è ben più ampia e non poteva essere affrontata in questa sede.

Non è nostra intenzione proporre una banale apologia di un passato rurale idealizzato, dove gli avanzi e il riciclo dei prodotti alimentari erano completamente riutilizzati all’interno della circuito mezzadrile. Ci interessa invece proporre una riflessione serena, in un momento in cui la sobrietà crediamo ritorna ad essere un valore, sull’attualità del tema dello spreco e del riuso dei prodotti alimentari.



Ricettario

e racconti

Le magie del pane raffermo

racconto di **Enrico Vacirca**

Permettetemi una nota di esaltazione del pane toscano specialmente quello di Prato, in modo particolare quello raffermo ovvero le fette di pane avanzate. Non è campanilismo, io ho provato ad utilizzare altri tipi di pane emiliano, siciliano, pugliese, laziale, ma non ho mai trovato quella versatilità del pane toscano ad essere utilizzato da raffermo, vuoi perché è senza sale, vuoi per la cottura dello stesso.

Insomma il simbolo della cucina rurale toscana, a parer mio, ruota intorno al pane ed in modo particolare a quello raffermo per la cucina degli avanzi. Nascono da questo riutilizzo piatti che sono la carta d'identità della cucina di questa regione nel mondo: la zuppa di pane, la zuppa del frantoiano, l'acqua cotta, la ribollita, la fettunta, la pappa col pomodoro, il pan molle, la panzanella. Mi ricordo ancora le fette di pane avanzate la sera a cena e abbrustolite la mattina prima di andare a scuola sulla piastra della cucina economica e poi immerse nel caffelatte (magari con la panna della bollitura del latte). A quei tempi il latte si comprava crudo dai contadini e si bolliva in casa in un particolare pentolino con coperchio, utilizzato per non farlo versare quando raggiungeva l'ebollizione.

Mia madre Abes, appena vedeva che si riempiva una zuppiera di pane raffermo, prendeva qualche verdura avanzata o fresca del nostro orticello e queste erano la base della "minestra di pane" (noi la chiamavamo così). In aggiunta, se mancava qualche ingrediente (soprattutto ortaggi), raramente lo compravamo e ce lo facevamo dare dai vicini.

Ed ecco che c'erano pomodori, il sedano, la cipolla, la zucchina, poca carota, la patata, un bel soffritto di cipolla e giù un bel minestrone. Quant'erano, erano, se c'era più sedano sapeva più di sedano, se c'era più cipolla sapeva più di cipolla, era bello anche cambiare sapore. E via, uno strato di pane raffermo una romaiolata di minestrone un altro strato di fette di pane rafferme e via un altro po' di romaioli (o "ramaioli") di minestrone.

Una mezzoretta per fare ammorbidire il pane ed era fatta. La sera quella avanzata di riscaldava e veniva la "ribollita". A volte aggiungevamo una buccia

di parmigiano o l'osso e la cotica di prosciutto bolliti a parte; altre volte ancora, quando mia madre non c'era, della cipolla fresca tritata (mia madre non sopportava la cipolla).

Ma la vera leccornia per noi, in estate, era il "panmolle". Si partiva sempre dalla zuppiera di pane raffermo, questa volta messo in acqua ad ammorbidire. Poi si strizzava a mano il pane (goduria) e via insieme a una bella quantità di pomodori belli maturi e freschi dell'orto, un cetriolo (sempre dell'orto), e cipolline in erba fresche, olio, aceto e sale. Ancora una bella rimescolata, preferibilmente a mano - strizzando verdure e pane.

Le varianti erano rappresentate dall'aggiunta di tonno in scatola - e per noi diventava la "panzanella" (quel tocco di esotico) -, a volte una scatoletta di carne in scatola, oppure - al posto del tonno - anche una sardina sottolio.

Ed i pomodori ben ma turi, che rischiavano di marcire, erano la base, insieme al pane raffermo, di una golosa pappa col pomodoro. Un bel soffrittino d'aglio in olio buono, e giù pomodoro a pane. Cuoci, cuoci, fino a farne una pappa. Basilico fresco a freddo, olio crudo e via...



La frittata di pane di casa Luporini

di **Renzo Luporini**

INGREDIENTI *(per 4 persone)* - Pane casalingo raffermo, erbe aromatiche di stagione (es. origano, maggiorana, timo santoreggia, erba cipollina, ecc.), uova 2, olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE - Prendere il pane raffermo, ammollarlo leggermente in acqua tiepida e strizzarlo bene. Sbattere le uova con sale e pepe macinato all'istante e unirle al pane, amalgamando il tutto con l'olio d'oliva e le erbette aromatiche che avrete preventivamente tritato. Scaldare 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, unirvi il composto e cuocere, come una frittata, rigirandolo dopo 7-8 minuti.

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di aprile 2016.*



La ribollita

di **Lia Galli**, Agriturismo Villa Caprareccia (Bibbona, LI)

INGREDIENTI *(per 5 persone)* - Fagioli cannellini già lessati 400 g; bietola 200 g; cavolo nero 400 g; carote 200 g; un cucchiaio di concentrato; 3 gambi di sedano; 1 cipolla; 1 spicchio di aglio; un rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, una cotica di maiale, olio extravergine di oliva, pane casareccio raffermo, brodo necessario, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE - Far rosolare in una casseruola (meglio se di coccio) la cipolla, un pezzetto di sedano e carota, aglio tritati, la cotica e l'olio. Appena rosolato aggiungere il concentrato e un ramaiolo di brodo, far bollire per qualche minuto. Aggiungere il resto del sedano sedano e delle carote tagliate a cubetti, far stufare e mettere il cavolo, e la bietola, tagliati grossolanamente, bagnare con il brodo e far stufare per 1/2 ora. Aggiungere i fagioli con l'acqua di cottura, far bollire per ancora 1/2 ora. Aggiustare di sale e pepe.

In una casseruola far soffriggere, l'olio con il rosmarino, la salvia e l'aglio aggiungere l'olio alla minestra. Tagliare in fette sottili il pane, in una teglia da forno farne uno strato, bagnare con abbondante zuppa, ancora pane e di nuovo bagnare così fino al riempimento della teglia.

Far riposare la zuppa per qualche ora. Prima di servirla passarla in forno, con un po' di pepe macinato fresco, la cipolla toscana tagliata a rondelle e parmigiano a piacere. Servire ben calda e con una C... di olio nuovo!

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di novembre 2015.*



Zuppa alla frantoiana

di **Agristorante La Ficaia** (Massarosa, LU)

INGREDIENTI *(per 4/8 persone)* - Acqua 2 l, cavolo nero 1 kg, verza 1 kg, 6 patate, 5 carote, 3 cipolle rosse, 3 costole di sedano, boraggine 500 g, fagioli borlotti (o schiaccioni di Pietrasanta) 500 g, olio extravergine di oliva (nuovo), sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE - Pulire tutte le verdure e metterle dentro una pentola un po' per volta facendole appassire in padella con l'olio extravergine di oliva.

Nel frattempo fare cuocere i fagioli borlotti a parte, unendoli poi al resto delle verdure, salando e pepando. Il tutto aggiungendo, ogni tanto, dei romaioli d'acqua per non fare asciugare troppo la zuppa. Fare bollire per 2 ore aggiustando di sale e pepe. Il piatto è pronto quando la zuppa è ben ritirata.

Inpiattare e servire con fette di pane abbrustolito (agliato o meno a piacere) e un filo d'olio nuovo (appena franto se fosse possibile). Buona zuppa alla frantoiana.

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di novembre 2015.*

La pasta al forno

racconto di **Enrico Vacirca**

La pasta al forno è patrimonio culinario derivato delle mie origini siciliane. Pasta (penne, maccheroni) al pomodoro (alla "pomarola", per noi era con una emme sola) sempre in abbondanza, intere zuppiere, si faceva a chi ne mangiava di più. Profumo di pasta, di pomodori, aromi di basilico e di pecorino grattugiato sopra in abbondanza.

Ne avanzava anche, perché ne veniva preparata in grandi quantità, con lo scopo anche di fare la pasta al forno. Alla pasta avanzata veniva aggiunto del prosciutto cotto, a volte mortadella, uova sode (tutti eventualmente avanzi del pasto precedente). A parte venivano fritte delle melanzane che poi andavano spezzettate e aggiunte al resto insieme a pezzetti di toma (formaggio). Una generosa grattugiata di pecorino e via in forno... Delizia! Con quella crosta di pecorino "tostato" sopra.

Se poi la pasta avanzata erano spaghetti, la sera si friggevano aggiungendoci magari qualche ingrediente residuo di qualche altro piatto, ma la maggior parte delle volte con i rimasugli dei formaggi, a pezzetti o grattugiati, poco prima che ammuffissero. Da provare!



Pasta strascicata o “pasta pizza”

di **Lia Galli**, Agriturismo Villa Caprareccia (Bibbona, LI)

INGREDIENTI - Pasta al pomodoro avanzata, 100 g di salamino tagliato a cubetti, 100 g di mozzarella, 2 uova, 50 g di parmigiano, burro.

PREPARAZIONE - Sbattere le uova con la mozzarella, il salame, e il parmigiano in ultimo gli spaghetti mescolare bene, imburrare una teglia da forno metterci l’impasto una spolverata di parmigiano e burro, passare in forno a 180° per 20 minuti.

Sformare su un piatto da portata e servire ben caldo.

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di maggio 2016.*



Ravioli del giorno prima

di **Lia Galli**, Agriturismo Villa Caprareccia (Bibbona, LI)

INGREDIENTI - Bollito (misto) del giorno prima, patate e piselli avanzati, ricotta, uova, parmigiano, burro e salvia per condire.

PREPARAZIONE - Tritare la carne e mescolarla con le patate passate e i piselli frullati, aggiungere la ricotta, le uova e il parmigiano, ottenendo così un ripieno molto gustoso.

Preparare la spasta all'uovo con 200 gr. farina 00 e 50 gr. farina grano duro, 2 uova, 50.gr olio ex e sale, impastare il tutto far riposare per circa 1 ora.

Stendere la pasta sulla metà mettere tanti mucchietti di ripieno, l'altra metà bagnarla leggermente con un pennello, appoggiarla sui mucchietti, far aderire bene, tagliarli con l'aiuto di una rotella da pasta oppure un coltello. Cuocere in acqua bollente salata per 5 minuti, condirli con burro sciolto e salvia servire ben caldi.

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di maggio 2016.*

Gli impasti di nonna Rosa: polpette e polpettone

racconto di **Enrico Vacirca**

A volte rimaneva del lesso avanzato per fare il brodo e mia nonna ne faceva delle polpette. Era un rito. Si macinava il lesso nel passatutto con i buchi più grossi. A volte ci si divertiva noi nipoti a farlo. Il lesso era, di solito, di manzo e di pollo o gallina. Eravamo sei in famiglia; la nonna, la mamma e il babbo, io e i miei due fratelli, quindi o ne avanzava parecchio di lesso o bisognava fare delle aggiunte. Le più probabili erano quelle di qualche braciola avanzata e/o del coniglio del sugo della domenica, a volte veniva aggiunta anche carne macinata cruda.

Quando venivano aggiunti questi due ultimi avanzi ci piaceva meno. Molte volte si faceva avanzare il lesso per fare appunto le polpette. A questo macinato si aggiungevano delle uova, le uova erano quelle delle nostre gallina che la nonna allevava. Qualche volte anche loro banchettavano con i nostri avanzi, specialmente quelli di pane, che veniva bagnato e poi mescolato con la crusca.

Le uova quindi non si lesinavano: 3 o 4 in un impasto con la carne macinata e una o due patate bollite (anche queste a volte venivano dalla preparazione del brodo). Poi una o due fette di pane avanzato e messo a mollo e una bella grattata di buccia di parmigiano. Bucce che erano sempre lì, in attesa di essere utilizzate per le polpette, il polpettone, la minestra di pane o abbrustolite sulle piastra della cucina economica. Per finire le polpette pepe, sale, noce moscata. Raramente l'aglio (a mia madre non piaceva, ma a mio padre sì) e sempre il prezzemolo.

Ci piaceva mettere le mani in questo impasto per amalgamarlo. Ad occhio e croce raggiungeva il mezzo chilo, un 80 per cento era rappresentato da carne tritata. Ci sembrava di essere dei muratori alle prese con la calce od il cemento. Alcune varianti "aromatiche" erano rappresentate da una grattata di buccia di limone e dall'aggiunta di pinoli, che si trovavano in abbondanza lungo la vecchia autostrada Firenze-Mare cadute dai pini che costeggiavano le corsie. Tutto questo bell'impasto si faceva "riposare" in frigo per un qualche ora. L'impasto si preparava la mattina intorno alle 10 per poi friggerlo all'ora di pranzo, intorno al "tocco" (le 13).

Si facevano dei cilindretti di circa 4-5 centimetri di diametro e due di altezza, quelli della nonna erano uniformi, i nostri molto "strampalati". Queste palline si passavano

nell'uovo sbattuto e salato (anche sbattere l'uovo era un rito, a me piaceva farlo), poi si passava nel pan grattato con aggiunto un po' di formaggio grattugiato e rosmarino e via nell'olio scoppiettante della teglia di ferro. Quel profumo me lo ricordo ancora ed anche quella "croccantezza"... altro che crocchette! A volte le polpette, a loro volta avanzate, venivano ripassate in salsa di pomodoro, ma ci piacevano meno.

Un impasto simile era utilizzato per preparare il polpettone. A questo impasto veniva aggiunto poco pan bagnato e raramente le patate, in quanto perdeva di consistenza. Venivano aggiunti però carne macinata cruda e prosciutto e/o mortadella tritati, possibilmente avanzati. Si abbondava con l'uova, uno o due bollite e poste come ripieno in mezzo all'impasto non guastavano. Per non farlo disfare veniva legato "come un salame" con dello spago.

Con questo cilindro, che pesava intorno al chilo, si rifaceva il brodo, magari aggiungendoci dell'altra carne da lesso. Non mancava mai in questo brodo lo zampetto di vitello. Poi veniva servito freddo, tagliato a fette, accompagnandolo con purea di patate, maionese rigorosamente fatta in casa o sottaceti e/o sottolio. Con questo brodo mia zia Ivonetta ci faceva la "stracciatella". Lo portava ad ebollizione e mentre bolliva ci versava dentro dell'uovo sbattuto insieme ad abbondante formaggio grattugiato: ne venivano fuori dei fiocchi gialli che si mangiavano come la pasta in brodo.

Ritornando al polpettone a volte invece di farlo lesso veniva fatto in forno accompagnate da patate o piselli al forno, naturalmente. A volte anche con fagioli lessati oppure ripassati al forno insieme al polpettone dopo essere stati lessati.

A volte questo impasto del polpettone, con più pane bagnato o patate o riso, veniva utilizzato come ripieno di zucchini tondi o pomodori, che, dopo essere stati svuotati (i pomodori divisi in due in maniera trasversale) ed impanati venivano posti in teglia e gratinati in forno, gli zucchini a volte venivano cotti in teglia, ma non in forno.

Altro utilizzo di questo impasto era quello destinato al "collo di gallina ripieno" un classico di mia nonna Rosa. Il collo di gallina, la cui pelle era molto resistente, veniva accuratamente spennato e disossato. In questo impasto però si metteva pochissimo pane bagnato solo come addensante ma si abbondava con prosciutto, mortadella o pancetta tritati, e a volte anche con il cuore ed il fegato tritati della gallina stessa, si aggiungeva anche della carne macinata che era di solito di maiale o mista maiale-manzo. Si riempiva il collo di questo impasto. Mia nonna riusciva a farlo senza tagliare longitudinalmente il collo e quindi senza cuciture. Veniva solo legato nella parte finale come un sacco. A volte invece del collo di gallina veniva utilizzato a quello di pollo (però dei nostri) o di anatra. La cottura generalmente veniva fatta insieme alla carne per il sugo, ma anche bollito e poi comunque servito a fette o con il suo sugo oppure con sottaceti, sottolio o maionese.



Polpette con gli avanzi di carne

Vanno bene gli avanzi di carne sia bianca che rossa, arrosto o bollita, e si può ovviamente sostituire il grana con il pecorino grattugiato. Ed ecco un piatto gustoso, croccante ed appetitoso. A base di avanzi.

INGREDIENTI *(per 4 persone)* - Avanzi di carne già cotta 300 g, grana o pecorino grattugiato 80 g, aglio 1 spicchio, uova 2, latte 2 cucchiai, pangrattato 200 g, olio di arachidi 300 ml, prezzemolo 1 rametto, sale e pepe bianco in grani q.b.

PREPARAZIONE - Tritate finemente la carne con una mezzaluna. Mettetela in una terrina e amalgamatela al grana grattugiato. Sciacquate e sgrondate il prezzemolo. Raccogliete le foglie su un tagliere. Unite l'aglio e tritate il tutto finemente. Aggiungete il trito preparato alla carne. Sgusciatevi anche le uova, salate e pepate. Impastate fino a ottenere un composto morbido e compatto.

Versate il pangrattato in un piatto piano e latte in una ciotolina. Bagnate le mani con il latte. Prelevate una manciata di impasto e formate delle polpette. Passatele nel pangrattato, rotolandole da tutte le parti, per rivestirle uniformemente. Scaldate l'olio di arachidi in una padella antiaderente. Friggetevi le polpette, in due riprese, 3 minuti per parte. Scolatele con un mestolo forato. Allineatele su carta assorbente da cucina. Servite le polpette calde.

Ricetta pubblicata su Dimensione Agricoltura *di aprile 2016.*

Bibliografia

- Andrea Segrè, *Cucinare senza sprechi*, Ponte alle Grazie, 2012.
- Olindo Guerrini, *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, Longo Angelo Editore, 1918.
- Jean Philippe Derenne, *Cuisine vagabonde*, Fayard, 1999.
- Silvio Pellegrino e Mauro Prato, *Il banchetto del giorno dopo*, L'Arciere, 2002.
- Allan Bay, *Il Gourmet degli avanzi*, Touring Edizioni, 2003.
- Paolo Massobrio e Giovanna Ruo Berchera, *Avanzi d'autore,* Comunica, 2005.
- Letizia Nucciotti, *Avanzi popolo*, Stampa Alternativa, 2009.
- Marinella Correggia, *Il cuoco leggero*, Altreconomia Edizioni, 2010.
- Fabio Picchi, *Senza sprechi e senza avanzi*, Mondadori, 2010.
- Carlo Lapucci, *L'economia dei contadini*, Libreria Editrice Fiorentina, 2013.
- Giulio Cappi, *Gli ortaggi ed i legumi coltivati per la cucina e la tavola per la Medicina e la Igiene domestica e per l'Industria*, Emilio Croci Editore, Milano, 1870.
- Lucia Bigliazzi e Luciana Bigliazzi, *In cucina… ai Georgofili. Alimenti, pietanze e ricetet fra '700 e '800*, Accademia dei Georgofili, Firenze 2001.
- Luciano Imbriani, *Le ricette con gli avanzi*, Fratelli fabbri editori, 1973.
- Paolo Nesti, *Tra vita, regime e cucina. A Pistoia e in Italia*, Settegiorni Editore, 2010.
- Alfredo Morosetti, *La cucina rurale italiana*, Dutch Communications & Editing, 2013.
- Giacolo Devoto e Gian Carlo Oli, *Vocabolario della lingua italiana*, Le Monnier.
- Massimo Montanari su *Consumatori e-Coop*: http://consumatori.e-coop.it/index.php/rubriche/cibo-e-cultura/la-ricchezza-della-cucina-degli-avanzi/

Ringraziamenti

Grazie a Paolo De Simonis e Daniele Vergari per le loro utilissime note e per i suggerimenti; a Lia Galli di Donne in Campo, a Rossano Pazzagli, a Renzo Luporini e a tutti gli altri membri di Anp Cia Toscana per le ricette che ci hanno fornito.

3ª edizione, novembre 2016 grafica: Alfiotondelli.it